

訓練班  
興趣班

# 足毬 / 柔力球

SHUTTLECOCK & ROULIQU



## 足毬

導師: 柯鈞鎬 堂數: 6堂  
名額: 15人 上課地點: 三樓舞蹈館  
教學內容: 教授足毬的基本技術及賽例, 基本四式控毬, 發球、接發球及基本對接技巧。

編號	日期	星期	時間	費用	參加資格	停課日期
SHUA	17/7-28/8	一	下午5:00-6:00	\$390	8-11歲會員	24/7
SHUB	17/7-28/8	一	晚上6:00-7:00	\$390	12-15歲會員	24/7



### 導師簡介:

柯鈞鎬教練代表香港參加不同國際賽事逾10年, 更七次奪得香港足毬淘汰賽男子單人賽冠軍。他亦擁有9年足毬教學經驗, 曾任教的中學奪得多次學界冠軍, 部份學生更入選香港代表隊及香港青年隊。



## 柔力球

導師: 黃子峰 名額: 15人 堂數: 7堂  
教學內容: 教授基礎套路技術(擺動、繞環、轉體及拋接動作)及對打技術(迎、引、拋), 讓學員「柔」零開始享受柔力球的樂趣。

編號	日期	星期	時間	費用	參加資格	上課地點
RLQA	18/7-29/8	二	下午5:00-6:15	\$455	8-11歲會員	三樓舞蹈館
RLQB	18/7-29/8	二	晚上6:15-7:30	\$455	12-15歲會員	三樓舞蹈館
RLQC	19/7-30/8	三	早上9:00-10:15	\$455	16歲或以上會員	四樓舞蹈館

